

## 健康

### みんなの力で守ろう！かけがえのない命～ゲートキーパー養成講座(初級)

生きづらさを抱えている方や自殺を考えている方のSOSに気づき、必要な支援につなげるゲートキーパーを養成します。市内在住・在勤・在学の方。時9月15日(金)午後1時30分～3時30分。場女性総合センター5階第3学習室。師臨床心理士・久持修さん。定20人(申込順)。申8月10日(木)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

### ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動が苦手、体力の衰えを感じる、膝が痛い等と思うように運動ができない方、ストレッチやリズム体操で健康づくりを始めましょう。次の要件を満たす市民の方。▷10月1日現在で40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方優先)時10月～3月の原則月3回の①火曜日、午後1時30分～3時②水曜日、午前9時30分～11時(いずれも全18回)(全日程は市ホームページをご覧ください)場立川競輪場。定各20人(抽選)申8月10日(木)～9月15日(金)(必着)に、「ラフ&タフ体操教室希望」、①②の希望(第1・

第2希望)、住所、氏名、生年月日、電話番号を、電話、または電子申請、郵送で健康推進課保健事業係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。抽選結果は9月下旬にお知らせします

### わかちあいの会(自死遺族の集い)

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、語り合い、支え合う場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ時9月10日(日)午後2時～4時。場女性総合センター5階第1会議室。健康推進課保健事業係☎(527)3272

### 休日・夜間診療

- 事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症の検査は行っていません。

#### 休日急患診療所(内科・小児科) ☎(526)2004

健康会館1階  
▷日曜日・祝日=午前9時～午後8時45分(受付時間)

#### 歯科休日応急診療所 ☎(527)1900

健康会館2階  
▷日曜日・祝日=午前9時～午後4時45分(受付時間)

#### 立川市・立川病院 こども救急室 ☎(523)2677

立川病院内  
▷月曜～金曜日(祝日を除く)  
=午後7時30分～10時(受付時間)

24時間電話案内  
医療機関案内「ひまわり」☎03(5272)0303  
救急相談センター ☎(521)2323  
携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。

## 健康 Q & A 587

### Q 小学校の歯科健診で「不正咬合」と言われました。どうすればよいですか？

A 「不正咬合」とは、上下の歯が適切にかみあっていない状態のことです。歯並びがデコボコな乱杭歯だけでなく、出っ歯や受け口をはじめ、さまざまな種類があり、一見分かりづらい不正咬合もあるため、注意が必要です。

学校歯科健診表にチェックがついていても、必ずしもすぐに治療しなければならぬわけではありません。成長期の不正咬合は、その症状によって最適な治療開始時期が異なるからです。

ぐに治療が必要ない場合は定期的に通院し、最適な時期がくるまで様子を見ていくことになります。あごの成長に影響を及ぼすような歯並びや、骨にゆがみがある場合は、早期に治療を始めたほうがよいこともあります。

いずれにしても、それぞれのお子さんにあった正しい情報を得ることが一番大切です。歯科医師に相談し、現状とその問題点の説明を受けるとよいでしょう。

《立川市歯科医師会・福島直人》

## 健康日程表

### 健康相談 1人30分 場健康会館

- 8月17日(木)午後1時20分～2時50分=保健・栄養相談(保健師、管理栄養士が相談に応じます)
  - 9月5日(火)午前9時20分～10時50分=栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)
- ☎電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

### 親子の健康相談 受付時間は午前9時30分～10時45分

- 保健師、助産師、心理相談員、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます
- 8月23日(水)、9月27日(水)=健康会館 午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。定各12組(申込順)
  - 9月6日(水)=上砂会館
  - 10月4日(水)=西砂学習館
- 申健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

### 乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には個別に通知します。通知の届いていない方は、お問い合わせください。また、電話で日程の変更ができます。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。健康推進課母子保健係☎(527)3234

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

## スポーツ

### 体力年齢測定会

市内在住・在勤・在学で、医師から運動を制限されていない20歳～79歳の方。時9月2日(土)午前9時30分から。場泉市民体育館。申8月31日(木)(必着)までに泉・柴崎市民体育館にある参加申込用紙を両体育館に直接提出、またははがきに「体力年齢測定会希望」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先・所在地、在学の方は学校名を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)へ。なお、当日の申し込みも受け付けます(午前9時20分まで)

### 普通救命講習会

立川市体育協会と立川消防署の共催。費用等くわしくは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。時10月21日(土)午前9時～正午(午前8時30分から受け付け)場泉市民体育館。定30人(申込順)申8月31日(木)までに、同協会のホームページ(下2次元コードからアクセス可)から申し込んでください。場立川市体育協会☎(534)1483

### 市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

## 市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

### まちのお知らせ

- 車いすで、街へ 車いす体験の会が主催。講師は箱石美保さんと箱石強さん。日常的に車いすを押して、乗っている経験聞き、実際に車いすで街に出かける体験をします。時8月26日(土)午前11時～正午。場JR立川駅北口ペDESTリアンデッキ上集合。費交通費実費(モノレール代)定6人(申込順)申箱石さん☎090(4960)3027へ
- Joyful Shout Gospel Concert 2023 ジョイフルシャウト・ゴスペルクワイアが主催。11回目を迎えたコンサート。オリジナルの日本語ゴスペルを心を込めて歌います。今回もフラ、キッズクワイアなど、楽しい企画が盛りだくさんです。時8月26日(土)午後1時30分開演。場くにたち市民芸術小ホール(国立市富士見台2-48-1)費1,000円(当日券は1,500円)定250人(申込順)申西野さん☎090(3514)4598へ
- 介護職員初任者研修 社会福祉法人三多摩福祉会が主催。週2日(水曜・金曜日)の通学コース。東京都介護職員資格取得支援事業を利用すると無料で受講できます。定15歳以上で、東京近郊に在住・在勤の通学可能な方。時9月8日(金)～11月24日(金)、午前9時から。場地域保健企画ビル(錦町1-17-15)ほか費

- ソフトテニス(一般の部) 時9月3日(日)場泉町庭球場。場立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん。etachikawa.softtennis@gmail.com
- ゲートボール(オープンの部) 時9月10日(日)午前9時から。場砂川中央地区北多目的広場。場立川市ゲートボール協会・井上さん☎(523)7132
- 水泳 時9月10日(日)午前9時から。場柴崎市民体育館。場立川市水泳協会☎(519)4115

## シニア

### 生涯現役セミナー

シニア期の「働く」をテーマに、ライフプランの重要性や再就職に向けてのノウハウを学びます。定55歳以上の方。時9月11日(月)午後2時～4時45分。場東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)時筆記用具。申8月14日(月)から予約専用ダイヤル☎03(5422)1399へ(下2次元コードからも申し込みます)場東京しごとセンター・シニアコーナー☎03(5211)2335、市産業振興課商工振興係・内線2643

### シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。市内在住の原則60歳以上の方。時8月14日、9月4日の月曜日、午後1時30分から。場女性総合センター5階第1学習室。申前週金曜日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

- 99,940円(受講料、教材費)定24人(申込順)申同会・蓮沼さん☎(529)7142へ
- 社交ダンス無料講習会 立川社交ダンスクラブパープルスターが主催。基本からバリエーションまで、親切丁寧に女性プロ講師がレッスンします。健康のために楽しく踊りましょう。直接会場へ。時①8月17日(木)②8月24日(木)▷午後2時～3時30分=初級～中級向け▷午後3時30分からは初心者ミニ講習場①子ども未来センター②錦学習館。場野和田さん☎080(3151)0691
- 小学生ソフトテニス教室 立川市ソフトテニス連盟が主催。ソフトテニスを通じ、持久力、集中力を習得します。くわしくは「立川市ソフトテニス連盟」のホームページをご覧ください。直接会場へ(現地受付)市内在住・在学の小学生。時・場▷9月2日・9日・16日・30日、10月7日・14日・21日、11月4日・18日の土曜日=自治大学校庭球場▷11月23日(木・祝)=泉町庭球場、いずれも午後1時～3時。定各40人(先着順)場鎌田さん☎080(6536)0409

### 会員募集

- 高松陶楽会 「ケア」と「アート」の共通性が今、注目されています。初心者から経験者まで自分らしさを取り戻す土のアート(陶芸)を楽しみましょう。定16歳以上の方。時毎月第1・第3日曜日、午前10時30分～午後4時。場幸学習館。費3,000円。費500円(材料代。ほか焼成回数によって臨時徴収あり)定4人(申込順)申藤澤さん☎090(8518)3541へ